



Selbstverteidigung für Frauen

An 5 Samstagen bietet die Karate Abteilung des TV Jahn Walsrode einen Selbstverteidigungskurs für **Frauen** ab 16 Jahre an.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ihr kommt am besten in normaler Sportkleidung.

Du erlernst folgendes:

- Waffenlose Selbstverteidigung
- Gegenwehrtechniken
- Verhalten in gefährlichen Situationen
- Selbstverteidigung mit Hilfsmitteln



Wo: Grundschule Vorbrück am Hellteich 10

Wann Samstag: 15:00 – 16:45 Uhr

Erster Termin: 26.10.2024

Kosten: 50 Euro

Eine Voranmeldung ist erforderlich. Der Kurs ist auf 12 Teilnehmende begrenzt.

Anmeldung unter: manuela.michels@tvjahn-walsrode.de

Die Lehrgangsgebühr ist bei Lehrgangsbeginn in Bar zu zahlen. Eine Erstattung bei Nichtteilnahme ist ausgeschlossen.

Wir freuen uns auf Euch.

Manuela & Mark